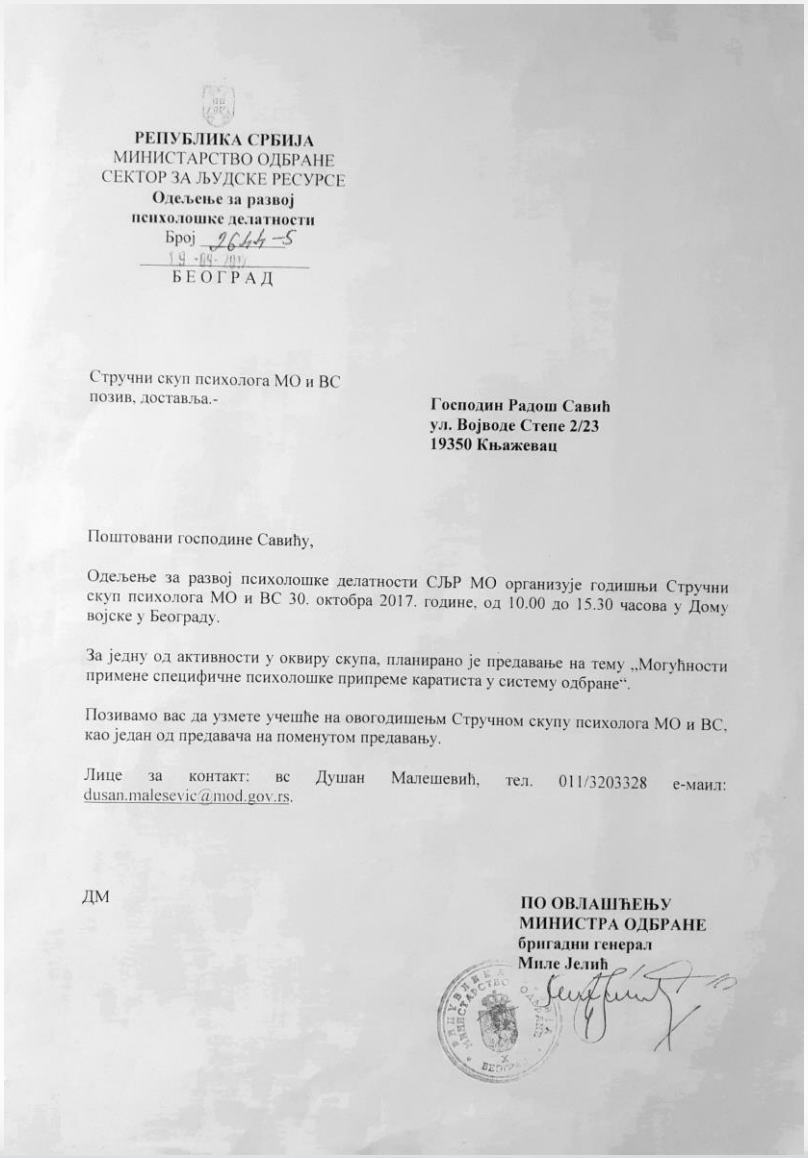
ауторски рад: предавање

Специфична психолошка припрема каратиста и могућност примене у систему одбране

Радош Савић

fppt.com

Позив МО и ВС



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
МИНИСТАРСТВО ОДБРАНЕ
СЕКТОР ЗА ЉУДСКЕ РЕСУРСЕ
Одељење за развој
психолошке делатности
Број 2644-5
14-09-2017
БЕОГРАД

Стручни скуп психолога МО и ВС
позив, доставља.-

Господин Радош Савић
ул. Војводе Степе 2/23
19350 Књажевац

Поштовани господине Савићу,

Одељење за развој психолошке делатности СЉР МО организује годишњи Стручни скуп психолога МО и ВС 30. октобра 2017. године, од 10.00 до 15.30 часова у Дому војске у Београду.

За једну од активности у оквиру скупа, планирано је предавање на тему „Могућности примене специфичне психолошке припреме каратиста у систему одбране".

Позивамо вас да узмете учешће на овогодишњем Стручном скупу психолога МО и ВС, као један од предавача на поменутом предавању.

Лице за контакт: вс Душан Малешевић, тел. 011/3203328 е-маил: dusan.malesevic@mod.gov.rs.

ДМ

ПО ОВЛАШЋЕЊУ
МИНИСТРА ОДБРАНЕ
бригадни генерал
Миле Јелић

fppt.com

Садржај

- Уместо увода
- Истраживања
- Функционално знање
- Ментални тренинг
- Машта
- Свест
- Поглед – феномен ока
- Дисање
- Феномен – мала празнина
- Закључак

fppt.com

Уместо увода

- У духу науке, специфична психолошка припрема каратиста има могућност примене у систему одбране, са аспекта познатог применљивог и скривеног сазнања и знања.
- Овај нимало једноставан подухват је мултидисциплинарни рад, са становишта: физиологије, анатомије, биомеханике, кинезиологије неурофизиологије, хемије, неуропсихијатрије, психијатрије, психологије. Поседује заједничку нит са борилачким вештинама-каратеом и могућном (пожељном) применом у систему одбране. Познато је да виталне тачке на људском бићу имају позитивно својство као и негативно. Дозираним притиском на виталну тачку има позитиван ефекат, а врло снажан може бити погубан.
- Оно што се овом приликом предочава, заснива се на **функционалном знању** специфичне психолошке припреме (спп) и могућност примене у систему одбране. Заснива се на кључним елементима Менталног тренинга:
- Маште, Свести, Погледа и Дисања.
- Такође, значају утицаја елемената кисеоника, воде и угљеника Ц 12 на психу и способности човека.

fppt.com

- Наша способност да свесно мењамо фреквенцију стања свести директно утиче на гама, бета, алфа, тета, делта таласе. Да, на фреквенцију можданих таласа испод 4 херца, управо и на *делта таласе,* свесно у будном стању.
- *Основни задатак* је како **проникнути** својом свешћу у невидњиви свет човечије психе и **покренути** могућности „успаваних функција“ способности људског бића.
- Самим тим, *циљ* је **активирати смисао реалности** ка потпунијем искоришћавању наших потенцијала, где ментална енергије утиче на успешност брзог и правилног одлучивања, без стресогеног стања. Такође, предвидети и предупредити непријатељев напад или на започети напад завршити свој напад пре него што је противник завршио до краја.
- Највиши циљ карате уметности јесте суштина каратеа, која се огледа у казивањима старијих мудраца:
- *„Када неслику можеш да видиш и када незвук можеш да чујеш.“*
- Ово је објективна могућност да буде окосница за одабране из најелитнијих јединица и службе система одбране Србије.

fppt.com

ИСТРАЖИВАЊА

- По врхунском руском официру који је био и водећи психолог у војсци РФ (СССР) Алексеј Кадочников: „*Основни принципи свести леже у знању моторичких покрета човековог тела и умешност примене закона биомеханике – владати својим телом и телом противника.*“ Системски као неодвојива целина је и концентрисана ментална енергија која има неодвојиви значај у обуци специјалних јединица и служби на личном плану и при управљању ресурсима човека.
- За функционално стање мозга су оправдано постојале сумње у врхунским научним круговима све док руски научници са Санкт Петербуршког Неуропсихијатријског Института на челу са Валериј С. нису доказали да постоји закон симетрије, да поред два вида сна има и два вида будности. Дакле, до тада се радило о три физиолошка стања: једно будности и два вида сна. Како ћемо продрети у свесно делта стање које важи за скривено знање. То исто је потврђено и у Америци на Калифорнијском и Пенсилванијском Универзитету и истраживању Ендрјуа Њ. Мада, функционално стање мозга је делимично обелодањено и доказано са научне стране, али се не може наћи ни у једној стручној литератури или уџбенику. Осим, само неки лични рад од научника истраживача.

fppt.com

- Треба имати у виду да су се спроводила и спроводе психотрона истраживањима на разним институтима као и институту за примењену експерименталну психологију. Према констатацији Георгија Рогозина, постоје господари свести сваке особе под називом *Слипери*: *„То су озбиљно и добро обучени стручњаци. ...Такви оперативци званично не постоје.“* Имају их и Руске и Америчке службе.
- Развијене су екстра-сензорне способности у тајним институтима и лабараторијама. Постоје и *„Тајне методологије истраживања“* – доктор наука Виктор М. Треба напоменути и врхунске стручњаке: Анатолиј Б., МВД, РФ; Наталија Б, са института за проучавање мозга човека. Игор Смирнов, творац технологије *психо-сондаже* рекао је да је открио *смртоносно оружје,* које се може назвати: *контролисана промена личности... „Ја и моје колеге створили смо оружје. Наравно, то је оружје у борби против болести. Мислим да злонамерни ум може да га користи и у друге сврхе као оружје за уништавање и депресију. Технички ово је у принципу могуће.“*

fppt.com

- За озбиљнија истраживања, и примену неких од кључних елемената у специфичној психолошкој припреми (менталној обуци) не сме се изгубити из вида значај кисеоника, воде и угљеника Ц 12. Зашто и угљеника Ц 12? Одговор је веома једноставан: његова основна функција је да помогне процесу буђења успаваних функција у нашем бићу. То су такозване *„надљуске моћи“* , где долази до више менталне моћи, које се одликују Угљеником Ц7. На основу истраживања атома угњеника и развијања *инструмента за манипулисање атома угљеника*, године 2010. додељене су и нобелове награде. Шведска Краљевска Академија Наука је објавила*: „Угљеник, основа свог познатог живота на Земљи, опет нас је изненадио.“*
- Да све тако није као што се обично мисли и тврди, може се исказати речима чувеног српског научника, проф. др Светомира Бојанина*: „Наука која је негирала метафизику увидела је да се треба озбиљно преиспита у вези енергије.“*

- П.С. *Витални радови се не објављују.*

fppt.com

ФУНКЦИОНАЛНО ЗНАЊЕ

„Вероватно да нема две ствари на овом свету које немају ништа заједничко...“

- Основни модел **функционалног знања СПП каратиста и могућност примене у систему одбране** заснива се на:

1) сензомоторном искуству – рад на психо-моторици, стимулацији чула помућу покрета,
2) менталној креацији – машти, стварања представе и
3) контроли (самоконтроли) – свести, ефикаснија од најмоћнијег оружја.

Напомена: процес напетости и опуштености је у великој корелацији сазнајног процеса функционалног знања, како у економизацији покрета тако и у моћи психе која није ни позитивна ни негативна.

У процесу самоусавршавања и стицању способности унутар те различитости провлачи се **заједничка нит - ментална и физичка моћ.**

fppt.com

МЕНТАЛНИ ТРЕНИНГ

- МАШТА
- СВЕСТ
- ПОГЛЕД
- ДИСАЊЕ

„Наслућивање (интуиција) је изнад логичног размишљања, јер наслућивањем можемо постићи задовољавајуће разумевање појава, иако нисмо схватили узрочно-последичну везу која доводи до њиховог настанка... Далеко преко запажања наших чула, дух још увек може да нас води.“– Никола Тесла

„У Бу-до, ментална припрема пред напад је витална и има ефекта за физичку активност. ..

Без Заншина нема Каратеа. “ - Шођиро Сугијама

„Господар душе, господар је и тела“ – Св.Николај В.

Напомена: *Људски организам мора добро да се хидрира. Воду попити посебно пред менталним задацима (учењем).*

Опажај, Осећање, Доживљај, Емоција

fppt.com

МАШТА

- **Машта** је унутрашње око за разлику од чула која се сматрају спољашњим оком.
- ✓ Без маште нема креације.
- ✓ Машта је процес којим се из ништа ствара нешто.
- ✓ Ефекат наших позитивних мисли и осећања ствара промене у нама, а самим тим и у околини.
- ✓ **Имагинација** је истоветна с маштањем.
- **Дивергентна способност** је је битна за креативност:

открива проблеме, нове принципе и нови угао гледања.

Има много различитих могућности решења проблема. Код овог стања мисли слободно теку - ослобађа се инхибиција. Решења се дешавају изненада, спонтано. Имамо и такозвано **латерално размишљање –** оплемењује ток мисли, нема ограничења и контроле а решења проблема изненада изроне.

fppt.com

СВЕСТ

- **„Свака научна истина је само дотле то, до када се не обори новим открићем нових истина.“**

Проф. др Светомир Бојанин

- **Свест** подразумева стање будности у ком контролишемо себе, тј. своје мисли.
- Свест о води, кисеонику и угљенику Ц 12 је од посебног значаја.

✓ Бити свестан значи имати контролу над самим собом.

✓ **Заншин** – ментални пут до перфектне акције.

✓ **Мушин** – не ум, стање без учешћа мозга, без расуђивања. Примање информације иде директно-нема мисаоне процесе и анализу.

✓ Принцип: Свесно створити представу да је техника успешно комплетирана *у прошлом времену.*

Поблем: Предрасуда! Поистовећење! Пример:Филм,Књига.. И највећа коб–Сујета!

fppt.com

Откуда сада Вода и какве везе она има са специфичном психолошком припремом?
Природно, вода је незаобилазна супстанца од виталног значаја.
„Мозак не може да ради без воде.“

Проф. др Иван Павлович Неумивакин

Чињеница је да мозак памти, а он се састоји од 75% до 85% воде код одраслих особа. **Данас је научна чињеница да и вода памти** – то је та неодвојива заједничка нит.
Оно што нас још више везује је да ми не знамо како смо као људско биће стварно настали на овој планети и како је вода настала. Правих доказа нема! Отуда констатација да не знамо прави почетак ни прави крај.
Од суштинског значаја за нашу свест је да нешто што не може да се разуме или не може да се докаже а практично функционише не треба тек-тако одбацивати.

Шта је још интересантије... и шта је за нас битно?
„Вода је најлепша супстанца на овој планети.
Вода вам је као лепа жена. Никада не знате шта мисли, шта ће да ради и како ће да се понаша – таква је вода. Поштује законе физике до одређене границе, после тога апсолутно супротно. Све супстанце када се хладе се стежу. Вода то исто ради до +4°C, иза тога се шири.“

Проф. др Владимир Јорга

fppt.com

„Ваља поштовати Бога и Буду, али човек не сме да буде завистан од њих.“

Највећи Геније на овој планети **Никола Тесла** био је идентичног мишљења као и највећи самурај свих времена Мијамото Мусаши.

„Пред високо подигнутим мачем је пакао пред којим дрхтиш, али пођи напред и земља блаженства биће твоја.“

Мијамото Мусаши

„Решавење ситуација, одбрана од наоружаног и ненаоружаног нападача, подразумевају познавање одређених законитости, процедура, принципа и правила.
Све ситуације, било да је наоружан или ненаоружан нападач у питању, решавају се на следеће начине:
1.остајањем на правцу напада,
2.склањањем са правца напада.“

Проф. др Радомир Мудрић

fppt.com

Претходно наведени цитат Мусашија нам говори о нападу хладним оружјем.
Из овога се намеће – **Моћ принуде** – ослања се на **контролу** а користи страх као свој инструмент.

Пријатан ← **Стрес** → Непријатан
емотивни доживљај ↓

Страх

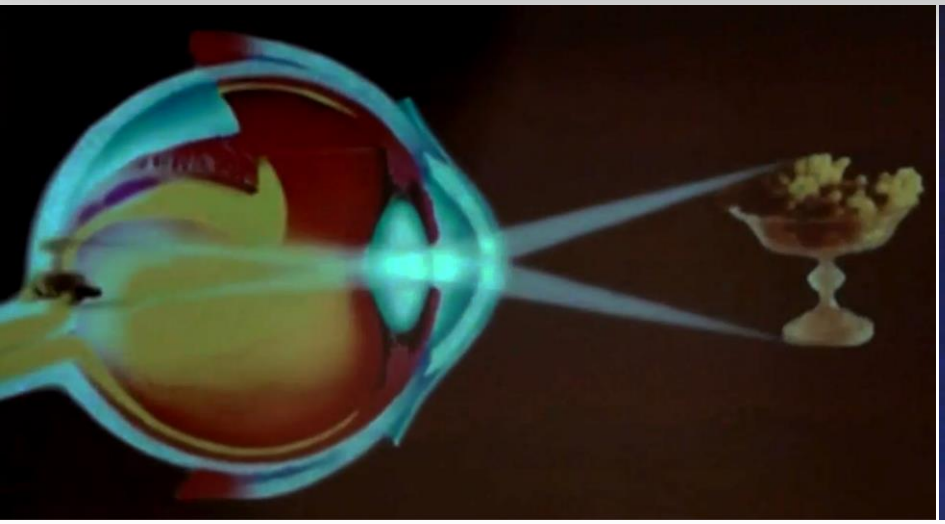
Коришћењем силе: ← добрим делом наметнут
• принуда, присиљавање, да се повинује
• претња
• застрашивање

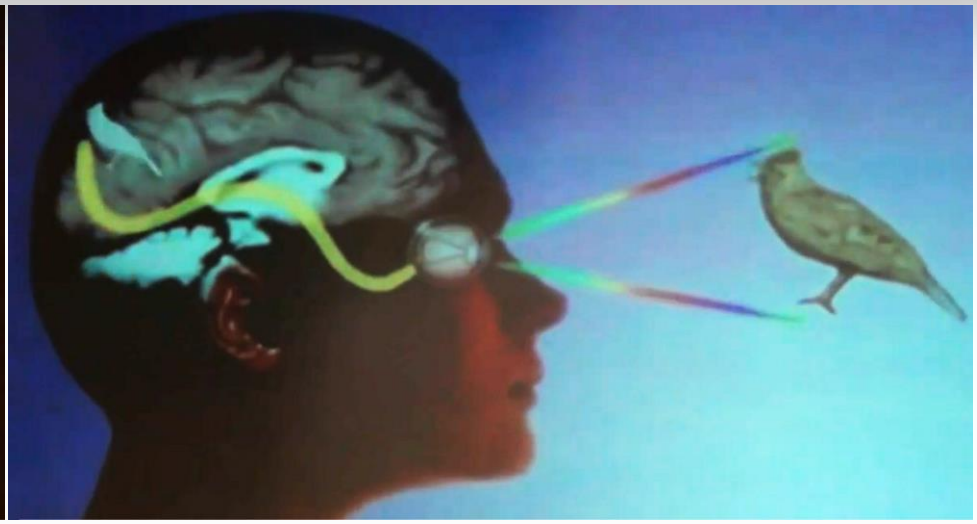
Од нас зависи колико ћемо се успешно носити са стресом. Односно, зависи од наше способности да свесно мењамо фреквенцију стања свести која директно утиче на исход.
Пример: **Значај Свести** у Систему одбране Републике Србије.
Зависно од околности **Моћ принуде,** са аспекта **Контроле** је **Оправдана -** када се треба брзо реаговати и нема времена оклевању:

- ✓ **када је у питању терористички напад,**
- ✓ **национална безбедност,**
- ✓ **у време рата (под ватром)...**

fppt.com

ПОГЛЕД – ФЕНОМЕН ОКА





Очи су прозори душе. - Едгар Алан По

- ✓ Наше Очи нису само физички орган него и духовни орган.
- ✓ Чуло вида није само дистантно чуло већ и контактно.
- ✓ Техника допире докле допире и наш поглед.
- • **Поглед у планину –** то је фиксирајући поглед, као да у даљини гледамо линију замишљеног хоризонта и истовремено то је одсутни поглед када се линија замишљеног хоризонта распрши и нестане.
- ✓ Овај поглед се још зове и **Поглед старих мајстора.**

fppt.com

Како изоштрити своја чула и проширити опсег запажања-виђења

- ✓ Са становишта званичне науке и из физиолошке перспективе: немогуће је волљно ширити и скупљати зенице, без утицаја спољних и унутрашњих фактора,а да нам не даје коначна решења.
- ✓ На основу ауторових сазнања и владања феноменом ока, тачније, погледом - одговорно тврди да се свесно - волљно могу ширити и скупљати зенице.Ту назовимо тајну, а тајне нема, подарио му је лично **унив. проф. др Илија Јорга**, клинички физиолог.
- ✓ Ово није тврдња ради тврдње. Ко у то верује, видео, доживео и влада тиме у великој је предности над осталима. Све остало је филозофија, спекулација која може да пориче или прихвати чињенично стање.
- ✓ Постоје многе литературе и исувише погрешних предоџбина, добрим делом наклапањима а врло мало, тј. врло ретке које дају пут до циља, а онда пред крај без кључа или намерно неодговарајући (лажни) кључ, нарочито у складу са најосновнијим принципима.

- ✓ Напомена: *Бескорисно је бавити се овим са онима који су све научили. Не треба трађити време.*

fppt.com

- **О Погледу, Феномену Ока могу се писати енциклопедије, али на делу се може показати за неколико секунди, а основе предочити за неколико минута, основе владања за неколико дана и основу примене владања за неколико месеци.**

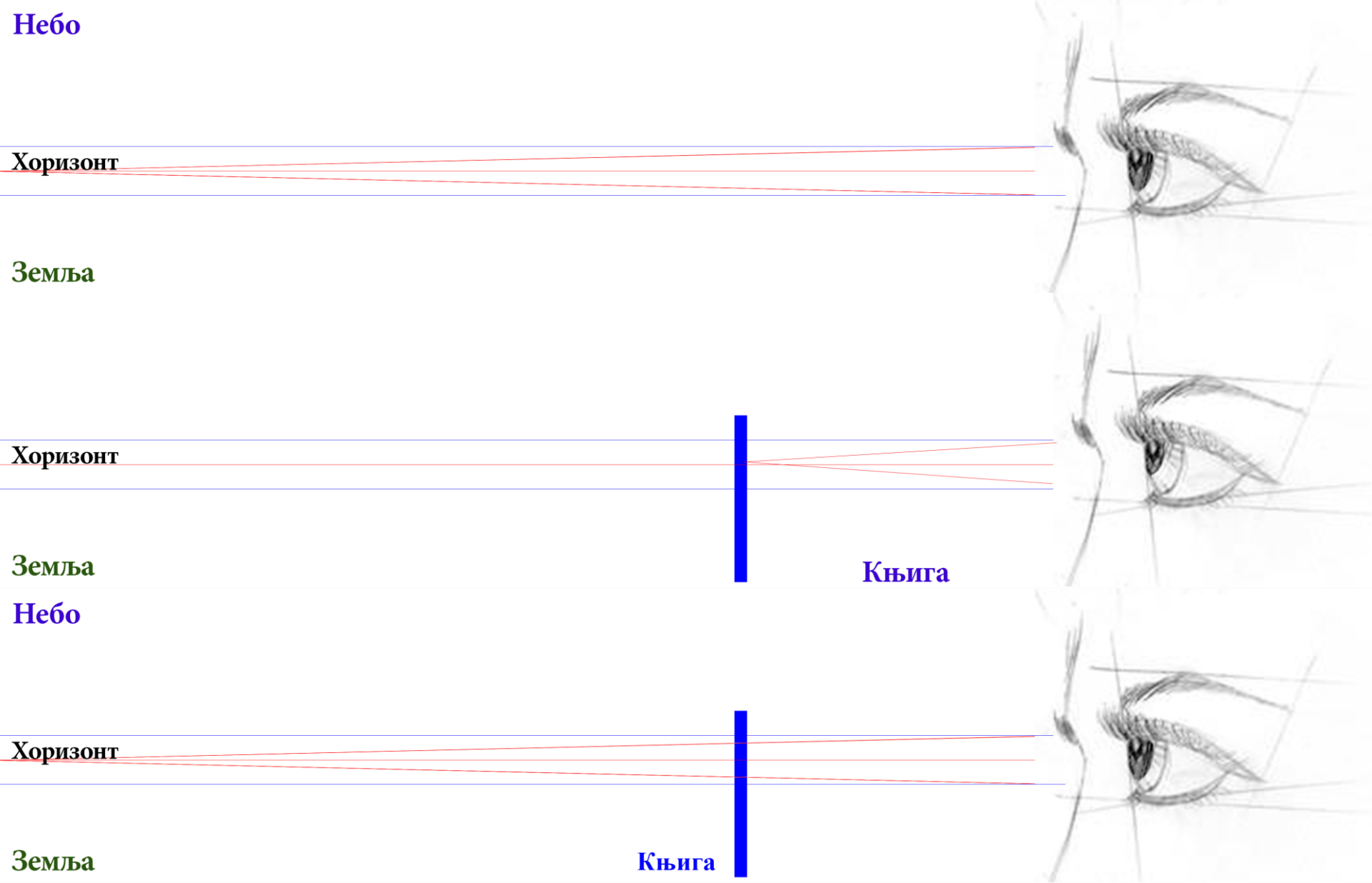
✓ Зато се ова моћ не даје тек-тако.

✓ Неки ће на све ово само ћутати, добрим делом подругљиво смејати, недолично коментарисати и наводно оповргавати. То је добро, јер са њима одмах знате на чему сте. Треба се само чувати оних (препознати) који вас тапшу по рамену и лицемерно ласкају.

✓ У предстојећој слици дат је практичан пример увежбавања феномеа ока, односно погледа.

Напомена: *Овладавањем феномена ока може свака нормална особа.*

fppt.com

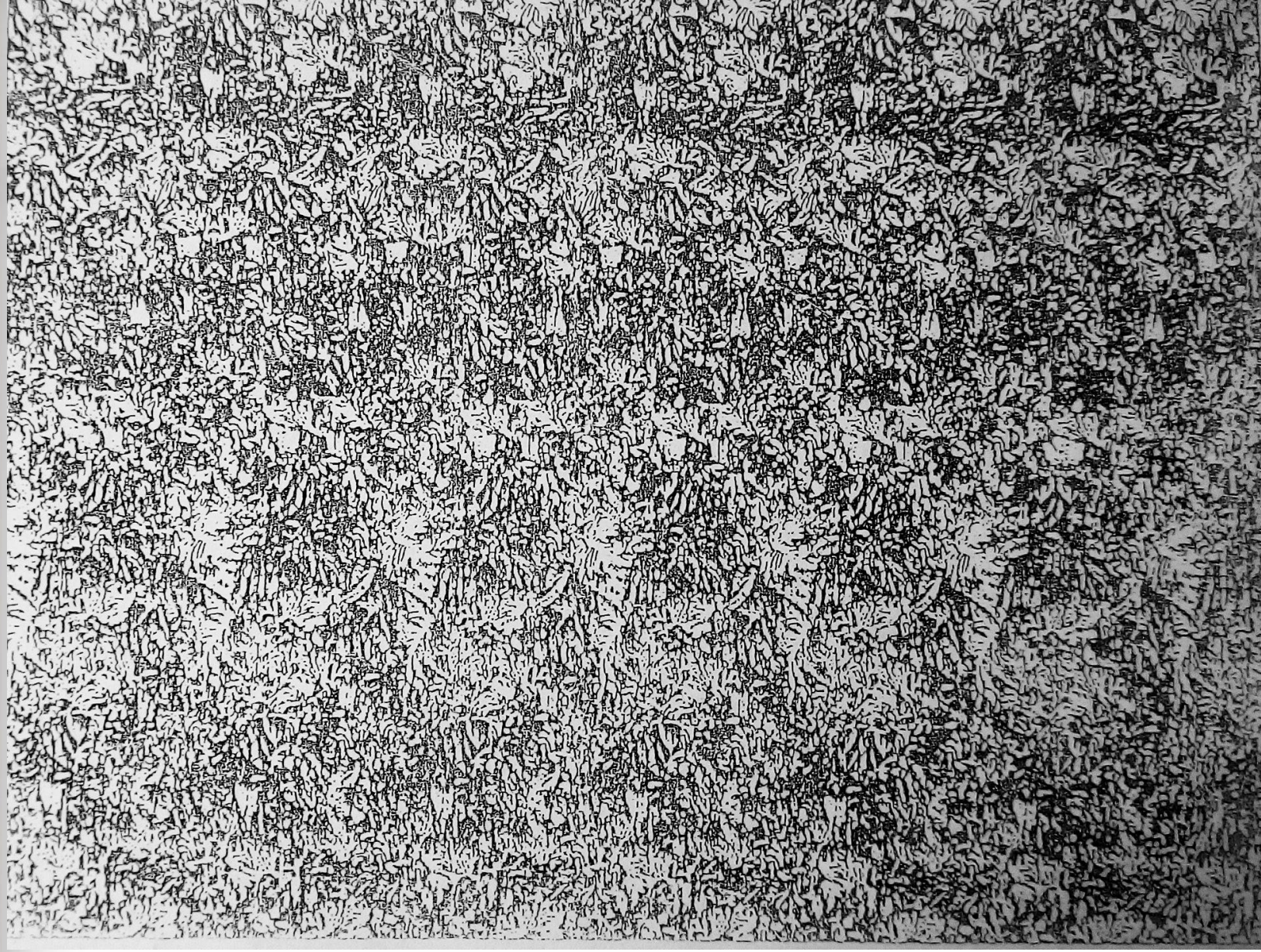


„Феномен ока огледа се у вољном ширењу и скупљању зеница.“

Проф. др Илија Јорга

fppt.com

ТРОДИМЕНЗИОНАЛНА СЛИКА



Веома је важно из ког угла гледамо и на који начин гледамо ...

Покретање зенице а да се слика не изгуби из видног поља: у смеру казаљке на сат и обратно, горе – доле, лево – десно, удањавањем тела, трептањем...

fppt.com

ДИСАЊЕ

- **Дисањем утичемо на ментално стање.**

✓ Битно је да свако према себи, односно својим тренутним могућностима одређује дужину удисаја и издисаја.
✓ У самом процесу учења треба да је пријатно.
✓ За квалитативне промене неопходно је стрпљење.

Шта је то што одржава и одређује ниво напетости код тела човека?
Одговор: Доњи део абдомена и лице.

Пример: **Абдоминално дисање – снајпериста.**

Веома Важно!!! Када при процесу дисања, учења и вежбања нема места имагинацији. Основа - ментално пратити ток дисања.

fppt.com

ПРОЦЕС УЧЕЊА

- Самогласници који се користе при дисању на основу мерења која су извршена:

✓ **А, Е** - горњи део абдоминалних мишића
✓ **О** - средњи део абдоминалних мишића
✓ **У** - доњи део абдоминалних мишића
✓ **И** – златни пресек

✓ Постоји читава техника дисања ИБУКИ, где је кључни самогласник-сугласник **Р**

Веза између А и И. Питање за велике писце, филозофе и гуруе, у трагању за дуговечност и заблудама? Шта стоји а шта не? Одређеним начином дисања – енергија се покреће и ствара Ки, који зависи од релаксације.

fppt.com

- **Најважнији ефекти који се могу постићи су следећи:**

- ✓ Карате као вештина уметност пружа могућност равномерном развоју леве и десне стране мозга и буди енергију из доњег дела стомака од виталне важности за потпуније искоришћавање наших потенцијала.
- ✓ Ментално извођење може да буде средство за редукцију страха, напетости, стрепње итд.
- ✓ Помаже учењу, побољшавању технике, исправљању грешака, посебно код сложених техника.
- ✓ Побољшавају концентрацију и самопоуздање.
- ✓ Омогућавају успешније усвајање и спровођење стратегије и плана у датој ситуацији.
- ✓ Највеће ефекте постиже ако се комбинује са стварним практичним извођењем.

fppt.com

ФЕНОМЕН - МАЛА ПРАЗНИНА

- ✓ Експериментално истраживање – исти ефекти потврђени: 1997, 1999, 2000 и 2002 и у преко 50 незваничних приказа у земљи и иностранству.
- ✓ Потврђује феномен **мале празнине** као бљесак интуитивне илуминације који се посматра у
- настајању,
- тренутном трајању и
- нестајању.
- ✓ Резултат је решавање проблема позитивно из посебног стања свести, названо мала празнина – стање тишине.
- ✓ Решење се доноси без логичког размишљања, тренутно, истовремено са појавом проблема у милисекундама.
- ✓ Кључ је у духу хармоније свесног и несвесног.

fppt.com

ФЕНОМЕН – МАЛА ПРАЗНИНА

Како је то могуће?

- ✓ Могуће је, јер се на психичком нивоу потпуно обуставља рад коре великог мозга. Дакле, примање информација иде директно заобилазећи мисаоне процесе и анализу.
- ✓ Манифестује се кроз менталну дисциплину при изједначавању свесног и несвесног.
- ✓ Овладавање овим екстрасензорним способностима је само један вид специфичних психолошких функција. Овде се, ни једног тренутка, не сме превидети и врхунско овладавање техником (моторичким покретима).

Ово је *универзални принцип карате технике:*
*Спознавање и стапање физичких покрета и свесна употреба менталне снаге у једну целину, односно коришћење читавог тела за одређени покрет као јединствене компактне масе и пројекција менталне енергије.**

**Литература:*
- *Универзални принципи карате техника, Ауторски рад: Савић,Р.,Прохор Пчињски, Београд, 1994*
- *Карате: Универзални принципи карате техника, Завршни рад: Филозофски факултет у Нишу, Студијска група за физичку културу, Ниш, 1997*
- *Карате, специфична психолошка припрема, Утицај Фудокана кроз универзалне принципе на Путу стваралаштва кроз вештину борења до Уметности каратеа, Ауторски рад: Moszna, Poland, 2002*
- *Карате До самоодбрана, са специфичном психолошком припремом, Празнина, М,: Р.Савић, Београд, 2011.*

Прилог: Видео снимак бр.1.

fppt.com

ЗАКЉУЧАК

- ✓ **Стање Менталне снаге (енергије) утиче на успешност брзог и правилног одлучивања, без стресогеног стања.**
- ✓ **Менталном контролом стиче се способност увида, препознавања и откривања противника и његове нападачке намере.**
- ✓ **Процес обуке је могуће применити у систему одбране као вид екстрасензорних способности да предвидимо и одговоримо на непријатељев напад , пре него што је и започео или као одговор на стратегију започетог напада пре него што га изведе до краја.**
- ✓ **Свака мотивисана здрава личност са просечним способностима може да се обучи у довољној мери.**
- ✓ **Процес обуке за просечне трајао би најдуже две године, а за надарене појединце у тимовима до шест месеци**
- ✓ **(пре свега, за најбоље међу најбољима у специјалој бригади).**

fppt.com

Одговори су у нама,
тачније, шта носимо у себи.

fppt.com

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

ВРЕМЕ ЗА ПИТАЊА

???

fppt.com